



ధ్యాన చతుర్గీత మాలిక

ధ్యానమే ధన్యం

A GARLAND OF FOUR MEDITATION SONGS

- 🌅 పాట ౧ — శరీర శక్తి గీతం | రాగం : భైరవి
- ☀️ పాట ౨ — జ్ఞాన వికాస గీతం | రాగం : హంసధ్వని
- 🌆 పాట 3 — దైవ సంబంధ గీతం | రాగం : కాంభోజి
- 🌙 పాట ౪ — విముక్తి మోక్ష గీతం | రాగం : సింధుభైరవి



భగవద్గీత శ్లోకాల వెలుగులో • కర్నాటిక్ సంగీత రాగాల నాదంలో
వీణ • వేణువు • మృదంగం

SONG ONE • పాట ౧

శరీర శక్తి గీతం

రాగం : భైరవి	తాళం : ఆది	గాత్రం : స్త్రీ గళం	వాద్యం : వీణ • వేణువు • మృదంగం

✦ ప్రారంభ శ్లోకం — భగవద్గీత

యుక్తాహారవిహారస్య యుక్తచేష్టస్య కర్మసు |
యుక్తస్వప్నావబోధస్య యోగో భవతి దుఃఖహా ||

ఆహారంలో, విహారంలో, కర్మలలో, నిద్రలో సమతుల్యత పాటించేవానికి
యోగమే సమస్త దుఃఖాలను నశింపజేస్తుంది.

— భగవద్గీత 6.17



పల్లవి

ధ్యానమే ఆరోగ్యం — ధ్యానమే శక్తి
ధ్యానమే జీవనం — ధ్యానమే ముక్తి
కాయమే దేవాలయం — కాపాడుకో నీవు
ధ్యానమే నీ దారి — ధన్యత నీదే ||

అనుపల్లవి

శరీరమే నీ సాధనం — శ్రద్ధగా పోషించు
మనసే నీ దర్పణం — మలినం తొలగించు
లోపల వెలుగు నింపు — లోకమే వెలిగించు
ధ్యానమే నీ దారి — ధన్యత నీదే ||

చరణం ౧ — శారీరక ఆరోగ్యం & జీవశక్తి

శారీరక ఆరోగ్యం పొందు — శక్తులే పెరుగును
జీవశక్తి నిండగా — జీవమే తళుకులాడు
కణకణాన వెలుగు — కాయమే పులకించు
రోగాలే పారిపోవు — నిద్ర మాధురి నిండు
ప్రాణశక్తి పెరుగు — పరవశమే కలుగు
ధ్యానమే ఇచ్చు — దివ్య జీవన వరం ||

చరణం ౨ — మానసిక శాంతి & భావోద్వేగ సమతుల్యత

మానసిక శాంతి కావలె — మనసే మల్లెలా వికసించు

భావోద్వేగ సమతుల్యత — భవమే తేలికై నడచు

ఒత్తిడి కోపం తొలగు — ఓర్పు సంతోషం నిండు

భయమే పారిపోవు — బాధలే మాయమగు

అసూయ అదృశ్యమగు — ఆనందమే నిండు

ధ్యానమే ఇచ్చు — మనో మందిర శాంతి ||



✦ సమాప్తి శ్లోకం — భగవద్గీత

నాస్తి బుద్ధిరయుక్తస్య న చాయుక్తస్య భావనా|

న చాభావయతః శాంతిరశాంతస్య కుతః సుఖమ్ ||

యోగం లేనివానికి బుద్ధి లేదు; బుద్ధి లేనివానికి ధ్యానం లేదు;
ధ్యానం లేనివానికి శాంతి లేదు; శాంతి లేనివానికి సుఖమెక్కడిది?

— భగవద్గీత 2.66

SONG TWO • పాట ౨

జ్ఞాన వికాస గీతం

రాగం : హంసధ్వని | తాళం : ఆది | గాత్రం : పురుష గళం

వాద్యం : వీణ • వేణువు • మృదంగం

✦ ప్రారంభ శ్లోకం — భగవద్గీత

న హి జ్ఞానేన సదృశం పవిత్రమిహ విద్యతే।
తత్స్వయం యోగసంసిద్ధః కాలేనాత్మని విందతి॥

ఈ లోకంలో జ్ఞానంతో సమానమైన పవిత్రమైనది మరొకటి లేదు.
యోగంలో సిద్ధి పొందినవాడు తన ఆత్మలోనే ఆ జ్ఞానాన్ని కాలక్రమంలో గ్రహిస్తాడు.

— భగవద్గీత 4.38



పల్లవి

ధ్యానమే జ్ఞానం — ధ్యానమే వికాసం
ధ్యానమే వెలుగు — ధ్యానమే ప్రకాశం
మేధస్సు పదునెక్కు — మనిషి మారిపోవు
ధ్యానమే నీ దారి — ధన్యత నీదే ॥

అనుపల్లవి

అజ్ఞానపు చీకటి తొలగించు — జ్ఞాన జ్యోతి వెలిగించు
వ్యక్తిత్వం నిర్మించుకో — విలువలే పెంచుకో
లోపల వెలుగు నింపు — లోకమే వెలిగించు
ధ్యానమే నీ దారి — ధన్యత నీదే ॥

చరణం ౧ — మేధో & అభిజ్ఞా వికాసం

మేధో వికాసం పొందు — మెదడే వెలిగిపోవు
అభిజ్ఞా శక్తి పెరుగు — అద్భుత నిర్ణయమిడు
సృజనాత్మకత వికసించు — సృష్టి రహస్యం తెలుసు
జ్ఞాన జ్యోతి ప్రకాశించు — జగమే అర్థమగు
ఆలోచనలు మారిపోవు — అవగాహన పెరుగు
ధ్యానమే ఇచ్చు — వివేకపు వెలుగు ॥

చరణం ౨ — వ్యక్తిత్వ వికాసం & స్వీయ పరివర్తన

వ్యక్తిత్వ వికాసం పొందు — విలువలే వెలుగు

స్వీయ పరివర్తనలో — సత్వగుణం నిండు

అహంకారం కరిగిపోవు — ఆత్మ విశ్వాసం పెరుగు

ప్రవర్తన మారిపోవు — పరిపక్వత కలుగు

నాయకత్వం వికసించు — నడవడి శుద్ధమగు

ధ్యానమే ఇచ్చు — మహనీయ జీవనం ||



✦ సమాప్తి శ్లోకం — భగవద్గీత

ఉద్ధరేదాత్మనాత్మానం నాత్మానమవసాదయేత్|

ఆత్మైవ హ్యాత్మనో బంధుః ఆత్మైవ రిపురాత్మనః||

తన్ను తాను ఉద్ధరించుకో, అధఃపతనం చేసుకోకు.
ఆత్మయే తనకు మిత్రుడు; ఆత్మయే తనకు శత్రువు.

— భగవద్గీత 6.5

SONG THREE • పాట ౩

దైవ సంబంధ గీతం

రాగం : కాంభోజి	తాళం : ఆది	గాత్రం : స్త్రీ గళం	వాద్యం : వీణ • వేణువు • మృదంగం

✦ ప్రారంభ శ్లోకం — భగవద్గీత

అనన్యాశ్చింతయంతో మాం యే జనాః పర్యుపాసతే |

తేషాం నిత్యాభియుక్తానాం యోగక్షేమం వహామ్యహమ్ ||

అనన్య భావంతో నన్ను ధ్యానించి, నిత్యం నన్ను సేవించే భక్తులకు
వారికి లేనిది ఇస్తాను, ఉన్నదానిని కాపాడతాను.

— భగవద్గీత 9.22



పల్లవి

ధ్యానమే దైవం — ధ్యానమే శరణం
ధ్యానమే భక్తి — ధ్యానమే తరణం
ఆత్మలో దైవాన్ని — అందుకో నీవు
ధ్యానమే నీ దారి — ధన్యత నీదే ||

అనుపల్లవి

సమాజమే నీ కుటుంబం — సేవయే నీ పూజ
ఆధ్యాత్మికత నిండగా — ఆనందమే రాజు
లోపల దైవం వెలిగే — లోకమే పావనమగు
ధ్యానమే నీ దారి — ధన్యత నీదే ||

చరణం ౧ — ఆధ్యాత్మిక మేల్కొలుపు & దైవ సంబంధం

ఆధ్యాత్మిక మేల్కొలుపుతో — ఆత్మే జాగృతమగు
దైవ సంబంధం నెరపు — దైవమే అందుకొనవు
కర్మలు పాపాలు నశించు — కాంతి జ్యోతి వెలిగే
భక్తి భావం పుట్టు — భగవంతుడు కరుణించు
సత్య సాక్షాత్కారమిడు — స్వీయ దైవం కనుగొను
ధ్యానమే ఇచ్చు — ముక్తి మార్గం ||

చరణం ౨ — సామాజిక సమరసత & సాంస్కృతిక వికాసం

సామాజిక సమరసత — సమాజమే వెలుగు

సాంస్కృతిక వికాసంతో — సంప్రదాయం నిలబడు

అనుబంధాలు పెరుగు — విభజన తొలగు

సేవా సత్కర్మలతో — సంఘం ఉద్ధరించు

మానవ ధర్మం పెరుగు — మనసు విశాలమగు

ధ్యానమే ఇచ్చు — సంఘ జీవన మాధుర్యం ||



✦ సమాప్తి శ్లోకం — భగవద్గీత

సర్వభూతస్థమాత్మానం సర్వభూతాని చాత్మని |
ఈక్షతే యోగయుక్తాత్మా సర్వత్ర సమదర్శనః ||

యోగయుక్తుడైన వ్యక్తి సమస్త ప్రాణులలో ఆత్మను చూస్తాడు;
సమస్త ప్రాణులను తన ఆత్మలోనే చూస్తాడు — సర్వత్ర సమంగా దర్శిస్తాడు.

— భగవద్గీత 6.29

SONG FOUR • పాట ౪

విముక్తి మోక్ష గీతం

రాగం : సింధుభైరవి | తాళం : ఆది | గాత్రం : స్త్రీ గళం

వాద్యం : వీణ • వేణువు • మృదంగం

✦ ప్రారంభ శ్లోకం — భగవద్గీత

తేషామేవానుకంపార్థమహమజ్ఞానజం తమః|
నాశయామ్యాత్మభావస్థో జ్ఞానదీపేన భాస్వతా||

వారిపై కరుణతో, వారి హృదయంలో నివసిస్తూ,
జ్ఞానమనే దీపంతో అజ్ఞానపు చీకటిని నేనే నాశనం చేస్తాను.

— భగవద్గీత 10.11



పల్లవి

ధ్యానమే విముక్తి — ధ్యానమే మోక్షం
ధ్యానమే సత్యం — ధ్యానమే పరిపూర్ణం
బంధాలు తెగిపోవు — భవమే నశించు
ధ్యానమే నీ దారి — ధన్యత నీదే ||

అనుపల్లవి

చీకటి పారిపోవు — చైతన్యం వెలుగు
శాశ్వత శాంతి కోసం — సాధన చేయి నీవు
లోపల వెలుగు నింపు — లోకమే పావనమగు
ధ్యానమే నీ దారి — ధన్యత నీదే ||

చరణం ౧ — సానుకూల శక్తి & పర్యావరణ శుద్ధి

సానుకూల శక్తి నిండు — సర్వత్రా వ్యాపించు
పర్యావరణ శుద్ధిలో — పావనత నిలబడు
దైవ తరంగాలు పుట్టు — చీకటే పారిపోవు
వెలుగే జగమంతా — వికసించి నడచు
సృష్టి పవిత్రమగు — శక్తి ప్రవహించు
ధ్యానమే ఇచ్చు — శక్తి సంపద ||

చరణం ౨ — విముక్తి & పరిపూర్ణ సంతృప్తి

విముక్తి మార్గం తెరచు — విశ్వమే నిను పిలచు

పరిపూర్ణ సంతృప్తిలో — పరమానందం కలుగు

జనన మరణ చక్రం తెగు — జగమోహం నశించు

కోరికలు నశించు — కోటి వెలుగు నిండు

శాశ్వత శాంతి కలుగు — సత్యమే నిన్ను చేరు

ధ్యానమే ఇచ్చు — పరిపూర్ణ శాంతి ||



✦ సమాప్తి శ్లోకం — భగవద్గీత (చరమ శ్లోకం)

సర్వధర్మాన్పరిత్యజ్య మామేకం శరణం వ్రజ |

అహం త్వాం సర్వపాపేభ్యో మోక్షయిష్యామి మా శుచః ||

సమస్త ధర్మాలను వదిలి, నన్ను మాత్రమే శరణు వేడుకో.

నేను నిన్ను సమస్త పాపాల నుండి విముక్తి కలిగిస్తాను — దుఃఖపడకు.

— భగవద్గీత 18.66



ధ్యానమే నీ దారి — ధన్యత నీదే

🌅 భైరవి — శరీర శక్తి

☀️ హంసధ్వని — జ్ఞాన వికాసం

🌇 కాంభోజి — దైవ సంబంధం

🌙 సింధుభైరవి — విముక్తి మోక్షం

ధ్యానం వహతి సంసిద్ధిం

ధ్యానం వహతి శాంతితాం

ధ్యానమేవ పరం ముక్తిం

ధ్యానం ధన్యం సనాతనమ్

వీణ నాదంలో • వేణువు గానంలో • మృదంగ లయలో

భగవద్గీత వెలుగులో • కర్నాటిక్ రాగాల నాదంలో

ధ్యానం చేయండి — ధన్యులు అవ్వండి

  